



Open Access Repository  
[www.ssoar.info](http://www.ssoar.info)

## Wohlbefinden: Wellness und evangelischer Glaube

Schirmmacher, Freimut

Veröffentlichungsversion / Published Version

Zeitschriftenartikel / journal article

Zur Verfügung gestellt in Kooperation mit / provided in cooperation with:

W. Bertelsmann Verlag

### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Schirmmacher, F. (2014). Wohlbefinden: Wellness und evangelischer Glaube. *Forum Erwachsenenbildung: die evangelische Zeitschrift für Bildung im Lebenslauf*, 1, 40-41. <https://doi.org/10.3278/FEB1401W040>

### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY-SA Lizenz (Namensnennung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

### Terms of use:

This document is made available under a CC BY-SA Licence (Attribution-ShareAlike). For more Information see: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>



## Wohlbefinden - Wellness und evangelischer Glaube

von: Schirrmacher, Freimut

DOI: 10.3278/FEB1401W040

Erscheinungsjahr: 2014  
Seiten 40 - 41

**Schlagnworte:** evangelische Theologie

"Ob Ayurveda-Behandlung, Aromatherapie, Body- Work-outs, Massagen, Diäten oder eine gesunde Ernährung - im Zeitalter des Gesundheitsbewusstseins lassen sich all diese Begriffe unter dem magischen Wort 'Wellness' subsumieren."1 So kann man in einem zeitgenössischen Entspannungs-Lexikon mit dem Untertitel "Die Sehnsucht nach innerer Ruhe und Zufriedenheit" lesen...

Diese Publikation ist unter folgender Creative-Commons-Lizenz veröffentlicht:



Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

### Zitiervorschlag

Schirrmacher, F.: Wohlbefinden - Wellness und evangelischer Glaube. In: forum erwachsenenbildung 01/2014. Wohlbefinden durch spirituelle Kompetenz, S. 40-41, Bielefeld 2014. DOI: 10.3278/FEB1401W040

## Wohlbefinden – Wellness und evangelischer Glaube

Pfarrer PD Dr. Freimut Schirmacher



Kirchliche Hochschule  
Wuppertal/Vorsitzen-  
der der AGEB Kurhessen-  
Waldeck  
Tel. 0561 42273  
E-Mail: freimut-schirr-  
macher@web.de

„Ob Ayurveda-Behandlung, Aromatherapie, Body-Work-outs, Massagen, Diäten oder eine gesunde Ernährung – im Zeitalter des Gesundheitsbewusstseins lassen sich all diese Begriffe unter dem magischen Wort ‚Wellness‘ subsumieren.“<sup>1</sup> So kann man in einem zeitgenössischen Entspannungs-Lexikon mit dem Untertitel „Die Sehnsucht nach innerer Ruhe und Zufriedenheit“ lesen. Warum auch nicht? Schließlich ist das alles keine Erfindung der Gegenwart: Schon die Römer nutzten mit Leidenschaft ihre Thermalanlagen. Das Streben nach harmonischem Körpergefühl, nach „Wohlbefinden“, ist wohl so alt wie die Menschheit selbst. Doch scheint es auch Gegenpositionen zu geben: Der japanische Philosoph Tanizaki Jun'ichiro etwa berichtet vom steinigen Weg, den junge japanische Schauspielschüler einst auf sich nahmen, um zur wahren Meisterschaft zu gelangen.<sup>2</sup> Von Wellness ist da keine Rede. Stattdessen von bettelarmer, aber meisterlicher Kunst – trotz aller Entbehrung.

Ein anderes Beispiel für diesen Weg scheint Jesus Christus zu sein. Auch er mahnt seine Schülerschaft nicht zu Wellness und Freizeit. Vielmehr sind ernste Worte überliefert an die, die seinen Weg gehen, d. h. seine Lebenshaltung für sich übernehmen wollen: „Will mir jemand nachfolgen, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich und folge mir“ (Mt 16,24). Das klingt nicht gerade nach einem Wellness-Parcours. Und zumindest in den ersten Jahrhunderten der Christenheit, angesichts der damaligen Nachstellungen und Verfolgungen, kann davon auch wirklich keine Rede sein. Was aber ist mit evangelischem Glück und Wohlbefinden – trotz allem? Schade, dass scheinbar gar nichts überliefert ist von Bädern oder Kurbehandlungen Jesu. War das zu normal oder einfach unschicklich? Befindet sich der evangelische Glaube von Anfang an in einer Schlagseite gegen jeden Körper- und Schönheitskult? Für eine solche Position lassen sich durchaus Gründe anführen. Auch heute gibt es Argumente, dem Wellness-Betrieb distanziert zu begegnen, denn es scheint dabei nicht nur um Gesundheitsbewusstsein und Lebensqualität zu gehen.<sup>3</sup> Zum wahren Glück – so scheint es – gehört heute eine Art „Wellness-Arbeit“ am Körper, eine „Domestizierung“ des Kör-

pers – selbst gewählt, selbst befreit, selbst beglückt, aber letztlich doch zutiefst fremdbestimmt. Wellness wird so gesehen zur Selbsttäuschung, zu einer „angeblichen Freiheit“, ja zur „Diktatur der Präferenzen, Leidenschaften und Emotionen“. Wer das Glück so „erschinden“ will, droht es wohl gnadenlos zu verfehlen. Zumindest ist Glück und Wohlbefinden hier stets bezogen auf harte, sisyphosartige Anstrengungen: Nie ist man ganz fertig, nie kann man ganz zufrieden sein. Wohlbefinden, Wellness, Glück – also Irrlichter und Nebelkerzen, die nur in Verirrung führen können? – Sicher nicht, und auch im evangelischen Glauben spielt Wohlbefinden sehr wohl eine wichtige Rolle. Denken wir etwa nur an die Seligpreisungen (Mt 5,1 ff.). Hier wird Glückseligkeit allerdings gerade nicht über Körpervollzüge und Körperästhetik gewährleistet: „glücklich sind die Armen, Hungernden, nach Gerechtigkeit Dürstenden“, heißt es da. Von Wellness ist dabei keine Rede, vielmehr von gebrochener Körperlichkeit, von sehnsuchtsvoller Entbehrung, von Erniedrigung – und einem Glück, das dem allen trotzen kann!

Gemeint ist offenbar ein intensives Wohlbefinden, das sich durch alle körperlichen Negierungen und Entbehrungsformen hindurch erfüllt und so den geschundenen Körper zu sich hin befreit. Dieses Glück ist nicht körperlos und auch nicht körperlich erzeugbar, aber körperlich wirksam.

Es ist geschenktes Glück angesichts und aufgrund von Unglück und Verfehlung. Glück ist dann aber eine unverzichtbare Erfahrungskategorie und „kein beschissenes, erfundenes Wort“.<sup>4</sup> Glück in diesem evangelischen Sinne ist eine Erfahrung, die sich trotz körperlicher Begrenzungen verwirklichen kann. Und „Wellness“ ist dann vielleicht am ehesten im *sportlichen Bild des Paulus* zu verstehen: Paulus spricht von der Jagd nach dem Siegespreis, also von einer quasi sportlichen Lebenshaltung, die sein Wirken prägt – auch wenn es von Entbehrungen, Unvollständigkeiten oder Krankheit bestimmt ist (Phil 3,14). Letztlich geht es im evangelischen Glauben offenbar um ein „tieferes“ Verständnis von Wohl- oder Heil-Sein. Körperliches Wohlbefinden ist dann nicht negativ zu beurteilen, nur lässt sich Wohlbefinden nicht auf die Zwänge körperlicher Vollzüge einengen. Ein solches „tieferes Heil“ ist vielmehr eine Vo-

<sup>1</sup> „Wellness – Zeichen einer neuen Ära“, in: Scherer, Marianne (1999): *Entspannung: Die Sehnsucht nach innerer Ruhe und Zufriedenheit*, Mannheim u. a., S. 180. Von A wie Alexander-Technik bis Z wie Zen wird in diesem Produkt des Bibliographischen Instituts eingeführt in Entspannung „als Lebenselixier“.

<sup>2</sup> „Meisterschaft“, so erläutert er, „das ist eben diese Patina, die sich bei langjährigem, unermüdlichem Polieren ergibt.“ (Jun'ichiro, Tanizaki (2010): *Lob der Meisterschaft*. Aus dem Japanischen übersetzt und kommentiert von Eduard Klopfenstein. Mit neun historischen Fotografien und einer Original-Kalligrafie von Suishu T. Klopfenstein-Arii, Zürich, S. 33.)

<sup>3</sup> Die Philosophin Michela Marzano sieht hier eher einen Zug zu „Beherrschung“ und „Kontrolle“ der Körper: „Einen vollkommen beherrschten Körper zur Schau zu stellen wird zum Ausweis der Fähigkeit des Individuums, Kontrolle über sein Leben auszuüben. Daher müssen Männer wie Frauen [...]“

raussetzung für einen *befreiten Körperbezug und eine selige Selbstannahme* – selbst wenn der Körper scheinbar Unvollkommenheiten aufweist.



Mir geht es hier um ein Glück, das sich nicht in Wellness auflösen lässt – obwohl sich daraus die Freude am eigenen Körper erschließt. Der Körper ist sich so gesehen „Selbstzweck“.<sup>5</sup> Auch in der kranken, in der gebrochenen und unvollständigen Erfahrung, die wir mit unserem Körper machen, hält sich dann dieses tiefe Glück durch. Vielleicht lässt sich sogar behaupten: Je gebrochener, je zerfallener wir unseren Körper wahrnehmen, desto klarer und unverbrüchlicher ist das Glück der göttlichen Nähe identifizierbar und auch unterscheidbar von anderem Glücksempfinden. Ist das nun eine körperefeindliche Haltung? – Ich denke nein, denn in diesem Glück ist die Freude, die Freiheit des eigenen Körpergefühls inbegriffen. So geht es letztlich um eine Art „Spürbewusstsein“<sup>6</sup>, um einen Zugang zum eigenen Körper mit Bewusstsein für diese spirituelle Dimension.<sup>7</sup>

Vielleicht also verbirgt sich in dem heutigen Wellness-Trend auch ein Versuch, diesen Spürsinn neu zu entdecken und zu aktivieren. Angesichts aller Fremdbestimmung und Uniformierungszwänge wäre dies auch sehr sinnvoll. Aus jenem spirituellen Wohlbefinden erschließen sich letztlich auch Achtsamkeit und wertschätzender Umgang. Aus Gebet und Gottesdienst, in Phasen der achtsamen Betrachtung und Meditation sowie durch die Intensivierung von Körpererfahrungen, die darin liegen, führt der Weg von intensiver Selbsterfahrung zur Wahrnehmung anderer Menschen. So gesehen könnten auch

Wellness-Aktivitäten sehr wohl für einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper sensibilisieren – und auch mit anderen Menschen. Schließlich ist der Körper wie eine Art „Haus“ spiritueller Erfahrungen. Der als sportlich unermüdlich vorgestellte Paulus spricht in diesem Sinne gar vom Körper als „Tempel“ (vgl. 1 Kor 6,19), vom Körper als dem Ermöglichungsort für tiefere Erfahrungen des (Gottes-) Glücks. Keine Frage: Dieser Ermöglichungsort sollte nicht verwahrlosen, sondern intakt gehalten und gepflegt werden. Das weiß nicht nur Sportsfreund Paulus, sondern dies ist die Grundlage von Spiritualität und Mystik zu allen Zeiten.

Was bei uns an „Wellness-Techniken“ und alternativer Medizin ankommt, hat nicht selten seine Wurzeln in einer Grundhaltung, die den Körper für spirituelle Erfahrungen öffnen will.

Möglicherweise lässt sich mit manchen der Körperpraktiken nicht nur irgendein technisch entfremdetes Wellness-Glück erstrampeln, sondern neu die spirituelle Aufgabe wahrnehmen, *sich zur Transzendenz hin zu öffnen*. Hier aber wird der gegenwärtige Christenmensch eher alleine gelassen.

Wann und wie welche dieser unzähligen Wellness-Praktiken nämlich in diesem Sinne *für evangelische Glaubenserfahrungen* anwendbar sind, wird nach meiner Kenntnis gegenwärtig leider nicht genauer reflektiert und erforscht – schade! Und dies gilt wohl auch für den katholischen Bereich; selbst in „Wellness-Klöstern“, wie etwa dem Kloster Arenberg bei Koblenz, musste ich die ganze Wellness-Abteilung eher unverbunden mit der spirituellen Arbeit erleben. Hier gilt es Verbindungslinien anzulegen und zu präzisieren. Im Zeitalter des „Gesundheitsbewusstseins“ ist dies eine der wichtigsten Herausforderungen von Praktischer Theologie, Gesundheitspädagogik und Erwachsenenbildung.

ihr Erscheinungsbild durch Diäten, Sport und Schönheitschirurgie ‚bearbeiten‘. [...] So ist der ‚gestylte‘ Körper nicht nur Schönheitssymbol, sondern auch die Quintessenz des sozialen Erfolgs, des Glücks und der Perfektion.“ (Marzano, Michela (2013): Philosophie des Körpers. Aus dem Franz. von Elisabeth Liebl, München, S. 24 f.)

<sup>4</sup> So der „Scheiß-Bruder“ Martin in dem eindrucksvollen Theaterstück „Lucky Happiness Golden Express“ von Noah Haidle (Uraufführung am Staatstheater Kassel 2013).

<sup>5</sup> Vgl. Bonhoeffer, Dietrich (1992): Ethik. DBW 6.180 f.

<sup>6</sup> Vgl. Esther Bollag im Interviewbeitrag Bollag, Esther/Lutz, Gottfried (2007): Körpertheologie. In: Grenzen in einem weiten Raum. Theologie und Behinderung. Eine Publikation des „Konvents von behinderten SeelsorgerInnen und BehindertenseelsorgerInnen e. V.“, Hrsg. Lutz, Gottfried/Zippert, Veronika, Leipzig, S. 74–83, 80.

<sup>7</sup> „Wer seinen Körper mit Spürbewusstsein neu entdeckt, dem wird die kleinste alltägliche Handlung neu“, so die Theologin Esther Bollag. Und sie hält es dabei für möglich, dass auch Schmerzen „die faszinierende Komplexität von Körper, Geist und Seele, d. h. unsere Ganzheitlichkeit erfahren lassen“. (ebd., S. 82)